e por que não?

receitas ovolactovegetarianas sustentáveis

1ª edição / fevereiro 2019

Versão 1 Revisão 1

INVESTIGAÇÃO
DESENVOLVIMENTO
INOVAÇÃO

Ficha técnica

E por que não?
Receitas ovolactovegetarianas
Coordenação: Carmen Costa

Autores:
Ana Marli Pacheco
Ana Catarina Almeida
Carmen Costa
Fátima Fidalgo
Márcia Barbosa
Beatriz Gomes
Natália Costa

Revisão:
Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A. (Carmen Costa)
APN – Associação Portuguesa de Nutrição

Conceção, design e fotografia: *João Faia / www.joaofaia.pt*
Com o apoio do ITAU: Carmen Costa e Elisabete Fernandes.

Todas as receitas fotografadas para este livro foram confecionadas pelos Chefs do ITAU: Cristina Azevedo, Daniel Teixeira, Deolinda Duarte, Esperança Lima, Helena Santos, Júlia Guedes, Maria Fátima Rodrigues, Maria Idalina Sousa, Maria Rosa Costa, Márcia Barbosa e Natércia Rodrigues.
Chef Convidado: Januário Freitas.
Com o apoio do ITAU: Ana Pernil, Cristina Correia, Elisabete Fernandes e Natália Costa.
E colaboração: José António Silva, ESHT (Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Politécnico do Porto).

1ª edição: fevereiro 2019
Todos os direitos para a publicação desta obra são reservados ao ITAU, SA.

preâmbulo

Desde a sua fundação, o ITAU – Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A. teve como preocupação promover estilos de vida promotores da saúde, sendo pioneiro nos conceitos de alimentação saudável em Portugal.

Passados mais de 50 anos de história, essa preocupação mantém-se, no entanto, a ela alia-se a preocupação com as questões sociais e ambientais. Assumindo-se como uma empresa socialmente responsável, o ITAU, procura, dia após dia, promover uma alimentação sustentável, com um menor impacto ambiental, com vista à preservação do meio ambiente e dos ecossistemas.

Estando também atento às tendências de mercado e às preferências dos consumidores, não nos passou despercebida a preferência cada vez mais acentuada pelas opções alimentares ovolactovegetarianas (alternativas ao consumo de carne e peixe) Neste e-book transforma-se um conjunto de receitas ovolactovegetarianas em receitas sustentáveis (e mais saudáveis), mostrando que é possível produzir pratos apelativos e saborosos com produtos essencialmente de origem vegetal, tendo por base práticas sustentáveis!

Delicie-se com as receitas que preparamos para si!

"Seja a mudança que você quer ver no mundo."
Mahatma Gandhi

índice

páginas

– 2 / Ficha técnica
– 3 / Preâmbulo
6 – 9 / Introdução

Sopas

12 – 13 / Sopa de dois feijões
14 – 15 / Creme de talos de brócolos e espinafres
16 – 17 / Sopa de lentilhas e batata-doce
18 – 19 / Creme de curgete, feijão-manteiga e espargos
20 – 21 / Creme de abóbora com maçã
22 – 23 / Creme de hortícolas com casca
24 – 25 / Sopa de grão com talos de couve-portuguesa e massa cotovelinhos

Snacks

28 – 29 / Tostas de centeio e abacate
30 – 31 / Palitos de batata doce no forno
32 – 33 / Chips de maçã e canela
34 – 35 / Húmus de grão e curgete
36 – 37 / Triângulos de tortilhas de milho caseiros
38 – 39 / Salada de feijão preto e milho no frasco
40 – 41 / Waffles de abóbora
42 – 43 / Panquecas de cenoura e banana
44 – 45 / Compota de casca de banana

Pratos

48 – 49 / Chili de feijão preto e pimentos coloridos
50 – 51 / Penne de legumes salteados com gengibre
52 – 53 / Empadão de batata-doce
54 – 55 / Almôndegas de feijão vermelho em molho de tomate
56 – 57 / Curry de lentilhas
58 – 59 / Hambúrguer de feijão e cogumelos
60 – 61 / Tagliatelle de legumes verdes
62 – 63 / Salada morna de batatas, couve-de-bruxelas, couve-roxa e uvas
64 – 65 / Pataniscas de feijão-frade
66 – 67 / Bolinhos de milho com chutney de cebola
68 – 69 / Quiche de alho-frânces, cogumelos e pimentos
70 – 71 / Pizza com base de couve-flor
72 – 73 / Salada fresca (abacate, batata-doce, brócolos e beterraba)
74 – 75 / Pilaf vegetariano (açafrão, mirtilos e feijão catarino)
76 – 77 / Crepes de espinafres com recheio de vegetais

Sobremesas

80 – 81 / Peras assadas com molho de iogurte e frutos secos
82 – 83 / Pudim de abóbora
84 – 85 / Clafoutis de uvas
86 – 87 / Flan de casca de manga
88 – 89 / Bolo de casca de banana e chocolate
90 – 91 / Trifle de kiwi e morango

92 – 93 / Bibliografia
94 – / Notas finais

introdução

Alimentação
A alimentação é fundamental em qualquer etapa do desenvolvimento do ser humano e o acesso a uma alimentação adequada um direito.
Uma vez que existem várias evidências que indicam que as doenças mais prevalentes na população portuguesa estão relacionadas com uma alimentação inadequada, nomeadamente as doenças cardio-vasculares, as doenças oncológicas, a hipertensão arterial, a dislipidemia, a diabetes, a pré-obesidade e obesidade, dada a sua conhecida relação com a saúde nos últimos anos tem-se investido na modificação do padrão alimentar da população, em termos de segurança alimentar mas também em termos de qualidade, com a adoção de um modelo alimentar mais saudável e sustentável.

Ovolactovegetariana
Uma alimentação mais saudável aliada a alimentação sustentável e a um menor consumo de produtos de origem animal tem-se refletido numa maior procura de refeições vegetarianas. Por padrão alimentar vegetariano entende-se uma alimentação baseada essencialmente no consumo de hortícolas, fruta, leguminosas, sementes, cereais e frutos gordos, com exclusão dos produtos de origem animal.
Uma alimentação vegetariana é adequada, desde que bem planeada de forma a garantir o equilíbrio nutricional. É através da alimentação que provêm os nutrientes necessários para a manutenção do bem-estar e, por isso, as nossas necessidades vão sofrendo variações ao longo das diferentes fases do ciclo de vida.

Deste modelo derivam alguns subgrupos, como é o caso do ovolactovegetariano que inclui o grupo dos laticínios e dos ovos. Apenas a alimentação vegana ou vegetariana estrita exclui todos os produtos de origem animal e seus derivados.

As refeições ovolactovegetarianas, desde que bem planeadas, podem corresponder a um padrão alimentar saudável e enquadram-se numa alimentação sustentável, pela utilização de matéria prima com menor repercussão no ambiente, ao privilegiar o consumo de produtos de origem vegetal em detrimento dos de origem animal, havendo uma diminuição do impacto na pegada de carbono, hídrica e ecológica.

Saudável
É importante ter consciência que a prática de uma alimentação saudável não se centra apenas nos alimentos ingeridos. Tendo em consideração que estamos inseridos num ambiente propício a escolhas alimentares menos ajustadas, com uma vasta oferta alimentar de produtos muito processados e industrializados, torna-se crucial promover a literacia nutricional. É essencial formar a população para que seja possível recorrerem a alternativas mais equilibradas, nunca prescindindo do prazer associado à alimentação.

Em prol da saúde, é também importante a criação de ambientes favoráveis a escolhas alimentares conscientes, abordando a alimentação saudável de uma forma inovadora e que contribua para a sua promoção. Desta forma, a alimentação saudável e sustentável poderá ser encarada como uma janela de oportunidade para uma maior longevidade, assente em melhores padrões de saúde.

Sustentável
A sustentabilidade engloba várias vertentes, sendo uma delas a alimentação. Mas o que se entende por alimentação sustentável? Apesar de muito em voga, o seu conceito pode não estar bem esclarecido. Uma alimentação sustentável contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, assim como para o seu estado de saúde, mas com um baixo impacto ambiental. Visa proteger e respeitar a biodiversidade e o ecossistema, permitindo a otimização dos recursos naturais e humanos.

Sendo que a produção alimentar é uma das principais contribuidoras no que se refere à poluição, é fundamental a ponderação das escolhas alimentares diárias, a fim de minimizar o seu impacto no meio ambiente. Assim, surge a necessidade de um consumo alimentar saudável, mas também ecologicamente consciente, surgindo desta forma o conceito de alimentação sustentável.

Imergindo nesta temática, existem medidas que se revelam simples mas muito importantes e que assentam numa seleção cuidada dos alimentos, tendo em consideração os processos que ocorrem desde a sua produção até ao seu consumo. A compra de alimentos frescos e sazonais e, preferencialmente, a produtores locais são exemplos dessas medidas, a proteção e desenvolvimento dos recursos locais e o respeito pelo equilíbrio do ecossistema e da biodiversidade, aliados ainda a outras vantagens, nomeadamente, o apoio à economia local, o preço e as características organoléticas e nutricionais dos produtos.

A consciencialização de cada um sobre aquele que é o seu consumo, o planeamento das refeições de modo a que haja uma redução do desperdício alimentar, o reaproveitamento de alimentos para outras preparações culinárias, bem como a reciclagem de todos os produtos utilizados nestes processos, também devem ser considerados.

A Dieta Mediterrânea, considerada em 2013 Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO, parece ser o padrão alimentar que melhor se encaixa neste modelo, devendo ser uma linha orientadora a adotar, uma vez que é detentora de um património cultural, histórico, social, territorial e ambiental. A Dieta Mediterrânica associa a alimentação equilibrada a uma maneira de preparar os alimentos conforme a época do ano, de cozinhar tendo a água por base, de comer em convívio, de escolher produtos frescos locais e maioritariamente de origem vegetal.

É fundamental que haja uma envolvência dos órgãos governamentais, das empresas e, sobretudo de cada um, na adoção de uma alimentação saudável e ao mesmo tempo sustentável, sendo esta imprescindível para que se consiga garantir a satisfação das nossas necessidades atuais e também as das gerações vindouras.

sopas

/ Sopa de dois feijões
/ Creme de talos de brócolos e espinafres
/ Sopa de lentilhas e batata-doce
/ Creme de curgete, feijão-manteiga e espargos
/ Creme de abóbora com maçã
/ Creme de hortícolas com casca
/ Sopa de grão com talos de couve-portuguesa
e massa cotovelinhos

sopa de dois feijões

4 pessoas

Ingredientes

/ 1l de água
/ 400g de feijão branco em natureza
/ 200g de feijão-verde
/ 150g de cebola
/ 115g de cenoura
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso

Modo de preparação

método culinário:
cozido

Comece por demolhar o feijão branco de um dia para o outro.
Lave o feijão em água corrente e coza-o. Reserve o feijão e a água.
Lave muito bem os restantes ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola, arranje a cenoura e o feijão passe-as novamente por água corrente.
Coloque uma panela ao lume com a cebola picada, a cenoura cortada às rodelas e o azeite e deixe refogar. Acrescente a água (aproveitando a água de cozer o feijão) e o feijão branco cozido, tempere com sal e deixe cozinhar durante cerca de 25 minutos. Junte o feijão-verde, reservando alguns para acrescentar inteiros no fim. Triture tudo grosseiramente com a varinha mágica até obter um creme suave e homogéneo. Junte o feijão-verde reservado e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Sabe qual a diferença entre uma leguminosa fresca e uma leguminosa seca?
As leguminosas frescas não sofrem secagem, pelo que o seu conteúdo em água não se encontra reduzido. Assim sendo, não é necessário a demolha, podendo efetuar-se diretamente o processo culinário. Já as leguminosas secas passam pelo processo de secagem natural sendo necessário demolhá-las, de forma a restabelecer a água perdida no processo.

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**348** *kj* / **83** *kcal*
lípidos	**1,2** g
ácidos gordos saturados	**0,2** g
hidratos de carbono	**10,4** g
açucar	**1,2** g
proteínas	**4,9** g
sal	**0,1** g

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**85** *kj*
	20 *kcal*
lípidos	**1,3** g
ácidos gordos saturados	**0,2** g
hidratos de carbono	**1,0** g
açucar	**0,7** g
proteínas	**0,7** g
sal	**0,2** g

creme de talos de brócolos e espinafres

4 pessoas

Ingredientes

/ 800ml de água
/ 2 Chávenas de brócolos frescos
/ 2 Chávenas de espinafres frescos
/ 1 Cebola grande
/ 1 Cenoura grande
/ 1 Dente de alho
/ 1 colher de chá de gengibre ralado
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ Salsa fresca q.b.

Modo de preparação

método culinário:
cozido

Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola e o alho, arranje a cenoura, preservando a casca, os brócolos, os espinafres e a salsa e passe tudo novamente por água corrente.
Numa panela coloque a cebola picada, os alhos laminados, a cenoura cortada em rodelas, e os brócolos partidos incluíndo os seus talos. Acrescente a água e o azeite, tempere a gosto com sal e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 25 minutos. Junte o gengibre ralado, os espinafres e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
Triture tudo com a varinha mágica até obter um creme suave e homogéneo.
Sirva o creme polvilhado com salsa picada e decore a gosto com um ramo de salsa.

***Sabia que** / É possível ter gengibre sempre à mão? Coloque alguns pedaços num vaso e mantenha-o num espaço coberto e protegido. Regue com alguma frequência, garantindo que o solo se encontra húmido. Após 7 a 12 meses, quando as hastes estiverem amarelas, está pronto a colher!*

sopa de lentilhas e batata-doce

4 pessoas

Ingredientes

pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [6]Soja, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo e [11]Sementes de sésamo.

/ 1l de água
/ 500g de batata-doce
/ 2 chávenas de espinafres baby frescos
/ 1 chávena e meia de lentilhas em natureza[1,6,8,11]
/ 1 chávena de cenoura
/ 1 chávena de aipo[9]
/ 1 pimento vermelho
/ 3 dentes de alho
/ 1 cebola média
/ 1 lima
/ 1 colher de sopa de azeite
/ Coentros frescos q.b.
/ Salsa fresca q.b.
/ Hortelã fresca q.b.

Modo de preparação

método culinário: cozido

Coloque as lentilhas a demolhar cerca de 1 hora.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola e os alhos, arranje a batata-doce e as cenouras, preservando as cascas, os espinafres, o pimento, o aipo, os coentros, a salsa e a hortelã e passe tudo novamente por água corrente.
Numa panela coloque a batata-doce e o pimento vermelho cortados em pedaços, a cenoura cortada às rodelas, o aipo cortado às fatias, a cebola picada, os alhos laminados e as lentilhas previamente demolhadas. Envolva tudo muito bem, junte o azeite, tempere com salsa picada e folhas de hortelã e cubra os ingredientes com água. Tape e deixe cozinhar durante cerca de 1 hora em lume médio. Separe a sopa em duas partes iguais e triture uma das partes com a varinha mágica até obter um creme suave e homogéneo. Depois volte a juntá-las, acrescente os espinafres baby e deixe cozinhar por mais 30 minutos. Sirva com a lima cortada em fatias e os coentros picados.

***Dica** / As lentilhas são leguminosas secas de fácil confeção, uma vez que requerem muito pouco tempo de cozedura. Desta forma, conserva-se melhor todo o seu valor nutricional.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**342** *kj* / **81** *kcal*
lípidos	**1,0** g
ácidos gordos saturados	**0,1** g
hidratos de carbono	**13,0** g
açucar	**1,6** g
proteínas	**4,3** g
sal	**0,0** g

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**218** *kj* **52** *kcal*
lípidos	**1,5** *g*
ácidos gordos saturados	**0,2** *g*
hidratos de carbono	**6,5** *g*
açucar	**0,5** *g*
proteínas	**4,0** *g*
sal	**0,1** *g*

creme de curgete, feijão-manteiga e espargos

6 pessoas

Ingredientes

pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [11]Sementes de sésamo.

/ 800ml de água
/ 350g de espargos verdes em natureza
/ 250g de curgete
/ 150g feijão-manteiga em natureza
/ 100g de alho-francês em natureza
/ 100g de cebola picada
/ 2 colheres de sopa de sementes de girassol[11]
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ Hortelã fresca q.b.

Modo de preparação

método culinário: cozido

Comece por demolhar o feijão-manteiga de um dia para o outro.
Lave o feijão em água corrente e coza-o. Reserve tanto o feijão como a água.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola, arranje os espargos (elimine apenas as bases fibrosas), a curgete, o alho-francês e a hortelã e passe tudo novamente por água corrente.
Coloque uma panela ao lume com a cebola picada, o alho-francês cortado às rodelas e o feijão-manteiga cozido e escorrido e o azeite. Tape e deixe refogar em lume brando. Junte a curgete cortada em cubos pequenos e os espargos cortados em rodelas finas, tempere com sal, regue com água a ferver (aproveite a água de cozer o feijão), junte algumas folhas de hortelã e deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos. Triture tudo com a varinha mágica até obter um creme suave e homogéneo. Sirva com as sementes de girassol e as restantes folhas de hortelã reservadas.

***Sabia que** / O choque térmico decorrente de quando se adiciona água a ferver nos hortícolas, permite acentuar o sabor dos mesmos, uma vez que elimina ácidos amargos do alimento?*

creme de abóbora com maçã

4 pessoas

Ingredientes

/ 1,2l de água
/ 400g de batatas
/ 300g de abóbora
/ 2 cenouras médias
/ 2 cebolas pequenas
/ 2 dentes de alho
/ 1 maçã grande
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso

Modo de preparação

método culinário:
cozido

Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola e o alho e arranje a abóbora, as batatas, as cenouras e as maçãs, preservando as cascas, e passe tudo novamente por água corrente.
Coza a maçã e reduza-a a puré com a ajuda da varinha mágica. Reserve.
Numa panela ao lume coloque as batatas, as cenouras e a abóbora cortadas em pedaços, a cebola picada e os alhos laminados. Acrescente a água, tempere com sal e deixe cozinhar em lume brando. Triture tudo com a varinha mágica até obter a consistência de um creme suave e homogéneo, junte o azeite e deixe cozinhar novamente até levantar fervura. Retifique o tempero e sirva o creme decorando-o à superfície com o puré de maçã reservado.
Pode decorar o prato também com uma fatia de maça.

***Dica** / No tempero das suas sopas, substitua o sal por salsa e orégãos ou coentros frescos.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**125** *kj*
	30 *kcal*
lípidos	**0,7** g
ácidos gordos saturados	**0,1** g
hidratos de carbono	**4,9** g
açucar	**1,2** g
proteínas	**0,6** g
sal	**0,1** g

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**101** *kj* / **20** *kcal*
lípidos	**1,1** g
ácidos gordos saturados	**0,2** g
hidratos de carbono	**1,5** g
açucar	**0,9** g
proteínas	**0,7** g
sal	**0,2** g

creme de hortícolas com casca

6 pessoas

Ingredientes

/ 800ml de água
/ 300g de agrião fresco
/ 4 cenouras pequenas
/ 1 chuchu pequeno
/ 1 curgete pequena
/ 1 cebola média
/ 1 ramo de salsa fresca
/ 4 dentes de alho
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso

Modo de preparação

método culinário:
cozido

Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola e os alhos, arranje a cenoura, o chuchu, a curgete, preservando as cascas, a salsa e o agrião e passe tudo novamente por água corrente. Coloque uma panela ao lume com água, tape-a e deixe a água ferver. Assim que a água estiver a ferver, acrescente a cebola e alho picado, a cenoura, o chuchu, a curgete e o agrião cortados aos pedaços pequenos e deixe cozinhar durante cerca de 35 minutos. Depois triture tudo com a varinha mágica até obter um creme suave e homogéneo. Junte o azeite e a salsa picada e tempere com sal. Tape novamente e aguarde 5 minutos antes de servir. Decore no fim com salsa.

***Sabia que** / Algumas das propriedades nutricionais conferidas pelos alimentos encontram-se na sua casca? Aproveite as cascas na confeção dos seus pratos, de modo a evitar o desperdício e retirar melhor partido dos alimentos! As cascas que não conseguir aproveitar podem ser utilizadas para compostagem ou para afastar pragas das hortas.*

sopa de grão com talos de couve-portuguesa e massa cotovelinhos

8 pessoas

Ingredientes

pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten e [3]Ovos.

/ 1l Água
/ 500g de nabo
/ 300g de grão-de-bico em natureza
/ 100g de massa cotovelinhos[1,3]
/ 4 folhas grandes de couve-portuguesa com os seus talos
/ 3 cenouras médias
/ 1 cebola
/ 2 dentes de alho
/ 2 colheres de sopa de azeite
/ 1,5 colheres de chá rasa de sal grosso

Modo de preparação

método culinário:
cozido

Comece por demolhar o grão-de-bico durante umas horas. Depois coza-o e reserve o grão e a água.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola, arranje os nabos, a couve-portuguesa e a cenoura e passe tudo novamente por água corrente.
Numa panela com água coloque os nabos e os talos da couve em pedaços pequenos, o grão cozido, a cebola picada e os alhos laminados (se possível, aproveite a água de cozer o grão-de-bico). Tempere com uma pitada de sal, tape e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 30 minutos. Triture tudo com a varinha mágica até obter um creme homogéneo e suave. Depois junte a cenoura cortada em cubinhos, a couve-portuguesa em pedaços pequenos e o azeite. Mexa tudo muito bem, tape e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Depois dos legumes cozidos, acrescente a massa cotovelinhos e deixe cozer mais 10 minutos.

***Dica** / O nabo contém uma quantidade significativa de vitamina C, que facilita a absorção de ferro. Assim sendo, adicionar nabo às sopas de grão-de-bico vai contribuir para a melhor absorção do ferro presente neste alimento. Para uma melhor absorção do ferro de origem vegetal, procure juntar na mesma refeição um alimento rico em ferro (exemplos: leguminosas, vegetais de folha verde escura, cereais integrais) e um alimento rico em vitamina C (exemplos: laranja, kiwi, morango, limão).*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**361** *kj* / **86** *kcal*
lípidos	**2,2** g
ácidos gordos saturados	**0,3** g
hidratos de carbono	**11,5** g
açucar	**1,5** g
proteínas	**3,6** g
sal	**0,2** g

snacks

/ Tostas de centeio e abacate
/ Palitos de batata doce no forno
/ Chips de maçã e canela
/ Húmus de grão e curgete
/ Triângulos de tortilhas de milho caseiros
/ Salada de feijão preto e milho no frasco
/ Waffles de abóbora
/ Panquecas de cenoura e banana
/ Compota de casca de banana

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**707** *kj* **169** *kcal*
lípidos	**6,5** g
ácidos gordos saturados	**1,4** g
hidratos de carbono	**22,2** g
açucar	**2,0** g
proteínas	**3,8** g
sal	**0,7** g

tosta de centeio e abacate

1 tosta

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo.

/ 1 fatia de pão de centeio (75g)[1]
/ Meio abacate maduro
/ Meio tomate coração de boi maduro
/ 5g de queijo feta[7]
/ 2 azeitonas pretas
/ 1 colher de café de azeite
/ Orégãos q.b.
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Modo de preparação

Torre a fatia de pão de centeio numa torradeira.
Esmague meio abacate maduro com um garfo e barre a fatia de pão de centeio torrado.
Adicione meio tomate aos cubos, duas azeitonas pretas descaroçadas e cortadas em pedaços e o queijo feta esfarelado. Termine temperando com uma colher de chá de azeite e uma pitada de orégãos e pimenta preta.

***Sabia que** / A maior plantação de abacate da Europa se situa no Algarve? O abacate é um fruto gordo rico em potássio e deve ser consumido bem maduro.*
E que o azeite é a gordura de eleição pois é rica em ácidos gordos monoinsaturados (ácido óleico) e é resistente a altas temperaturas (na ordem dos 180ºC)?

palitos de batata-doce no forno

2 doses

Ingredientes

/ 4 batatas-doces roxas
/ Tomilho q.b.
/ Pimentão doce q.b.
/ Sal grosso q.b.
/ Canela q.b. (opcional)

Modo de preparação

método culinário:
assado no forno

Lave muito bem a batata-doce roxa em água corrente, preservando a casca, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Corte-as aos palitos com a mesma espessura, dentro do possível, envolva as batatas com uma mistura de sal, tomilho e pimentão doce.
Forre um tabuleiro com papel vegetal e disponha os palitos alinhados e separados. Leve ao forno, pré-aquecido a 220ºC, cerca de 15 minutos ou até a batata doce ficar dourada e crocante (o tempo depende de cada tipo de forno). No fim, polvilhe com canela a gosto.

***Sabia que** / A batata-doce mais produzida em Portugal é a roxa? A batata doce é rica em vitamina A, C e magnésio, é uma boa fonte de fibra e tem um elevado potencial antioxidante e anti-inflamatório. Fazendo palitos de batata no forno em vez de palitos de batatas fritas, consegue-se um produto igualmente agradável com menor valor energético e maior valor nutricional. É uma alternativa muito mais saudável e igualmente saborosa.*

www.itau.pt

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**615** *kj* / **146** *kcal*
lípidos	**2,6** g
ácidos gordos saturados	**0,4** g
hidratos de carbono	**28,1** g
açucar	**8,8** g
proteínas	**1,0** g
sal	**0,1** g

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**293** *kj* **70** *kcal*
lípidos	**0,6** *g*
ácidos gordos saturados	**0,1** *g*
hidratos de carbono	**14,4** *g*
açucar	**14,4** *g*
proteínas	**0,3** *g*
sal	**0,0** *g*

chips de maçã e canela

2 doses

Ingredientes

/ 2 maçãs Golden ou Starking
/ Canela em pó q.b. (opcional)

Modo de preparação

método culinário:
assado no forno

Lave muito bem as maçãs, com casca, em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis, e corte-as em fatias muito finas com a ajuda de uma faca ou de uma mandolina.
Forre um tabuleiro com papel vegetal, disponha as fatias de maçã alinhadas e separadas e polvilhe-as com canela em pó a gosto. Leve ao forno pré-aquecido a 130ºC, cerca de 1 hora ou até estarem completamente estaladiças, virando-as após 30 minutos (o tempo depende de cada tipo de forno).

***Sabia que** / de acordo com Alimentação Mediterrânea, Património Imaterial da Humanidade, é recomendável a ingestão de 3 a 5 porções de fruta por dia? Valorize a fruta biológica, sabendo que está a escolher alimentos sem vestígios de pesticidas e que respeitam o meio ambiente.*

húmus de grão e curgete

8 doses

Ingredientes

contém ou pode conter
as seguintes substâncias
ou produtos e seus derivados:
[9]Aipo, [10]Mostarda e
[11]Sementes de sésamo.

/ 1 chávena de grão-de-bico em natureza
/ 1 curgete pequena
/ 1 dente de alho
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá de sumo de limão
/ 1 colher de café rasa de sal grosso
/ Pimenta-de-caiena q.b.[9,10,11]

Modo de preparação

Demolhe e coza o grão-de-bico. Reserve.
Lave muito bem a curgete em água corrente, apenas durante o tempo essencial
para retirar as impurezas visíveis, e corte-a em pedacinhos sem retirar a casca.
Coloque no processador a curgete, o azeite, o sumo de limão e triture na velocidade máxima.
Se necessitar raspe as paredes do processador e volte a triturar. Junte o grão cozido e o alho picado,
tempere com sal e pimenta-de-caiena e triture de novo até obter uma pasta homogénea.
Guarde num frasco fechado e conserve no frigorífico.
Pode usar para barrar pão torrado ou rechear sanduíches.

***Sabia que**/ O grão-de-bico é uma leguminosa seca com uma presença elevada de substâncias químicas bioativas, como os compostos fenólicos, que podem ter um papel importante na prevenção de doenças crónicas. É uma boa fonte de proteína (a proteína de origem vegetal, apesar de não ser uma proteína tão completa como a animal, ao ser combinada com as proteínas dos cereais, é melhor aproveitada pelo organismo). Assim sendo, acompanhe este húmus com uma torrada ou pão integral.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**1048** *kj* **259** *kcal*
lípidos	**7,4** g
ácidos gordos saturados	**1,0** g
hidratos de carbono	**31,7** g
açucar	**2,3** g
proteínas	**12,0** g
sal	**0,3** g

triângulos de tortilhas de milho caseiros

8 tortilhas
(32 triângulos)

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo.

/ 300g de farinha de milho
/ Meio dente de alho
/ Água q.b.
/ 1 pitada de sal grosso (menos que meia colher de café)
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]
/ Noz-moscada q.b.

Modo de preparação

método culinário:
calor seco

Numa taça coloque a farinha de milho e vá adicionando água morna aos poucos, até obter uma pasta moldável. Tempere com uma pitada de sal, pimenta preta, noz-moscada e alho ralado. Amasse bem até formar uma bola. Envolva a massa em pelicula aderente e leve-a ao frigorifico durante cerca de 20 minutos.
Divida a massa em 8 bolinhas iguais
e achate-as até obter discos finos. Numa frigideira antiaderente untada com um pouco de azeite cozinhe até ficarem douradas de ambos os lados. Repita o processo até a massa acabar.
No fim parta cada tortilha em 4 pequenos triângulos. Pode comer assim ou barrar cada triângulo com a nossa sugestão de húmus (ver a receita página 34 e 35).
Pode ainda fazer pequenas sandes, que facilitará no caso de transporte.

***Sabia que** / A produção de milho é, neste momento, a cultura arvense com maior expressão em Portugal, ocupando cerca de 40% da área total de cereais? O milho pertence ao grupo dos cereais, mas não contém glúten! Assim sendo, é uma excelente opção para os doentes celíacos. Carateriza-se por ser uma boa fonte de hidratos de carbono (os mais importantes fornecedores de energia para o nosso organismo).*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**1132** *kj* **267** *kcal*
lípidos	**2,4** g
ácidos gordos saturados	**0,3** g
hidratos de carbono	**56,9** g
açucar	**1,9** g
proteínas	**5,9** g
sal	**0,1** g

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**587** *kj* / **138** *kcal*
lípidos	**3,2** g
ácidos gordos saturados	**0,4** g
hidratos de carbono	**19,7** g
açucar	**0,5** g
proteínas	**7,3** g
sal	**0,1** g

Sabia que */ À semelhança de outras leguminosas, o feijão, desempenha um papel fundamental no controlo do apetite, pela sua composição rica em proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta? Antes de utilizar o feijão ou outra leguminosa seca, deverá proceder à sua demolha, de forma a reduzir o teor de antinutrientes (compostos presentes nos alimentos que impedem a absorção de nutrientes), o que levará a uma melhor biodisponibilidade dos nutrientes. De modo a diminuir o tempo de cozedura do feijão deixe a demolhar de um dia para o outro.*

salada de feijão preto e milho no frasco

1 dose

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados : [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo.

Molho salsa de tomate:

/ 85g de tomate em natureza
/ 1 colher de café de azeite
/ 1 colher de sopa de salsa fresca picada (incluindo os talos)
/ 1 colher de sopa de sumo de limão
/ 1/4 de cebola pequena
/ 1 pitada de sal grosso (menos que meia colher de café)
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Salada:

/ 75g de feijão preto em natureza
/ 50 g de milho
/ Meio abacate pequeno
/ 20g de alface frisada

Modo de preparação

método culinário: cozido

Demolhe o feijão preto e o milho de um dia para o outro.
Lave as leguminosas em água corrente e coza-as. Reserve.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque a cebola e arranje o tomate, a salsa, o abacate e a alface, passe tudo novamente por água corrente.

Molho salsa de tomate:
Comece por cortar o tomate em cubinhos e picar finamente a cebola e a salsa.
Coloque estes ingredientes numa tigela, adicione a esta mistura o sumo de limão, o azeite, o sal e a pimenta e envolva tudo muito bem.

Salada:
Descasque o abacate, retire-lhe o caroço e corte-o em cubos pequenos.
Num frasco de 500ml comece por colocar o molho salsa de tomate. Em seguida o milho, o feijão preto bem escorrido, o abacate e a alface cortada em tiras largas. No topo do frasco pode colocar tiras de trângulos de milho (adaptação receita página 36 e 37). No final, feche hermeticamente o frasco.

waffles de abóbora

3 a 4 waffles

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [6]Soja, [7]Leite e [11]Sementes de sésamo.

/ 200g de abóbora
/ 150ml de leite magro[7]
/ 50g de farinha de arroz integral
/ 50g de farinha de aveia[1,6,11]
/ 2 figos pequenos
/ 1 colher de chá de azeite
/ 1 colher de café de canela em pó
/ colher de café rasa e sal grosso

Modo de preparação

método culinário:
calor seco

Comece por lavar a abóbora em água corrente. Reduza a puré e reserve.
Junte todos os ingredientes num processador de alimentos e triture até obter uma mistura homogénea.
Unte a máquina de fazer waffles com azeite e deixe aquecer.
Coloque uma porção de massa na máquina, feche e deixe cozinhar durante alguns minutos.
Repita até terminar a massa.
Pode servir com cobertura de mel, frutas a gosto e canela em pó.

***Sabia que** / A cultura de abóbora é uma das principais em Portugal, estando predominantemente na zona oeste? Do ponto de vista nutricional, a abóbora é classificada como um legume, **mas** botanicamente é classificado como um fruto! A abóbora contém substâncias (os bio**flavonóides**) que são bloqueadores de recetores de determinadas hormonas relacionadas com o c**ancro**.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**517** *kj* **123** *kcal*
lípidos	**2,7** g
ácidos gordos saturados	**0,5** g
hidratos de carbono	**19,6** g
açucar	**3,0** g
proteínas	**4,1** g
sal	**0,4** g

panquecas de cenoura e banana

10 panquecas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos e [7]Leite.

/ 360g de cenouras
/ 100ml de leite magro[7]
/ 80g de farinha de trigo integral[1]
/ 2 bananas maduras
/ 2 ovos[3]
/ 1 colher de café de fermento[7]
/ Canela em pó q.b.

Modo de preparação

método culinário: calor seco

Lave muito bem as cenouras em água corrente, apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis, e triture-as num processador de alimentos. Junte as bananas descascadas e triture tudo novamente até obter uma mistura homogénea. Misture a farinha de trigo integral e o fermento com os ovos e acrescente o leite até obter uma consistência nem muito líquida nem muito espessa. Junte a canela em pó e volte a triturar tudo muito bem.
Numa frigideira antiaderente bem quente, coloque colheradas do preparado anterior e deixe cozinhar em lume brando. Normalmente, uma colher de sopa é suficiente para cada panqueca. Quando começar a formar bolhas à superfície vire a panqueca e deixe cozinhar do outro lado até que fiquem ambos dourados. Repita o processo até a massa acabar.
Pode servir com cobertura de frutas a gosto, nozes e canela ou a nossa sugestão de compota de casca de banana.

***Dica** / Aproveite a casca da banana para fazer uma compota de casca de banana ou para o bolo de casca de banana e chocolate (ver as receitas nas páginas 44, 45 e 88, 89).*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**401** *kj* / **95** *kcal*
lípidos	**1,8** g
ácidos gordos saturados	**0,4** g
hidratos de carbono	**15,3** g
açucar	**5,8** g
proteínas	**4,4** g
sal	**0,3** g

compota de casca de banana

1 frasco

Ingredientes

/ 4 cascas de banana
/ 150g de açúcar mascavado
/ Canela em pó q.b.

Modo de preparação

método culinário:
cozido

Lave muito bem as cascas das bananas e coza-as, em pouca água, juntamente com a canela em pó, até endurecer (pode substituir a canela em pó por cravinho em pó, se preferir).
Retire do fogão e reserve até arrefecer.
Triture as cascas no liquidificador. Junte o açúcar mascavado e leve ao fogão novamente, mexendo sempre, lentamente, até o doce engrossar.
Armazene num frasco herméticamente fechado. Pode usar para barrar pão torrado, rechear pão integral ou incluir em coberturas de snacks.

***Dica** / As escolhas alimentares provocam um grande impacto na natureza e pequenas mudanças como reaproveitar todos os componentes de um produto alimentar fazem a diferença!*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**1037** *kj* / **244** *kcal*
lípidos	**0,1** g
ácidos gordos saturados	**0,0** g
hidratos de carbono	**59,7** g
açucar	**59,1** g
proteínas	**0,4** g
sal	**0,0** g

pratos

/ Chili de feijão preto e pimentos coloridos
/ Penne de legumes salteados com gengibre
/ Empadão de batata-doce
/ Almôndegas de feijão vermelho em molho de tomate
/ Curry de lentilhas
/ Hambúrguer de feijão e cogumelos
/ Tagliatelle de legumes verdes
/ Salada morna de batatas, couve-de-bruxelas, couve roxa e uvas
/ Pataniscas de feijão-frade
/ Bolinhos de milho com chutney de cebola
/ Quiche de alho-frances, cogumelos e pimentos
/ Pizza com base de couve-flor
/ Salada fresca (abacate, batata-doce, brócolos e beterraba
/ Pilaf vegetariano (açafrão, mirtilos e feijão catarino)
/ Crepes de espinafres com recheio de vegetais

chili de feijão preto e pimentos coloridos

6 pessoas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [12]Dióxido de enxofre e sulfitos.

/ 520g de feijão preto em natureza
/ 200g de tomate
/ 100g de pimentos (vermelhos, verdes e amarelos)
/ 100g de cebola
/ 50 g de salsa fresca
/ 2 colheres de sopa de azeite
/ 2 dentes de alho
/ 1 folha de louro seco
/ 1 colher de chá de cominhos
/ 1 colher e meia de chá rasa de sal grosso
/ Molho piri piri q.b.[12]

Modo de preparação

método culinário: estufado

Comece por demolhar o feijão preto em água durante umas horas. Depois coza-o e reserve.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola e os alhos, arranje o tomate, os pimentos, o louro e a salsa e passe tudo novamente por água corrente.
Num tacho, coloque a cebola, os alhos e parte da salsa previamente picados, o tomate cortado em pedaços pequenos, o azeite e a folha de louro e deixe refogar um pouco. Acrescente o feijão preto bem escorrido e tempere a gosto com o sal, o molho de piri piri e os cominhos. Envolva todos os ingredientes com a ajuda de uma colher e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Por fim, acrescente os pimentos cortados em tiras, envolva, retifique os temperos e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
Decore no fim com a salsa picada reservada. Pode acompanhar com arroz branco.

***Sabia que** / Para além de ser utilizado como um condimento, o pimento também é utilizado como matéria-prima para a extração de corantes alimentares?*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**931** *kj* / **218** *kcal*
lípidos	**4,1** g
ácidos gordos saturados	**0,4** g
hidratos de carbono	**31,5** g
açucar	**0,5** g
proteínas	**13,7** g
sal	**0,3** g

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**639** *kj* **151** *kcal*
lípidos	**3,1** g
ácidos gordos saturados	**0,7** g
hidratos de carbono	**24,4** g
açucar	**2,4** g
proteínas	**5,6** g
sal	**0,0** g

penne de legumes salteados com gengibre

4 pessoas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten.

/ 320g de massa penne[1]
/ 1 chávena de favas frescas
/ 1 chávena de feijão verde fresco
/ 1 cebola
/ Meia curgete
/ Meia beringela
/ Meio pimento vermelho
/ Meia chávena de água
/ 2 dentes de alho
/ 1 colher e meia de sopa de azeite
/ Gengibre q.b.
/ Hortelã fresca q.b.

Modo de preparação

método culinário: salteado

Comece por demolhar as favas em água durante umas horas.
Passe as favas e o feijão verde por água corrente e coza-os. Reserve.
Lave muito bem os restantes ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola e os alhos, arranje a curgete, o feijão verde, as favas, a beringela e o pimento e passe tudo novamente por água corrente.
Coloque num tacho com água a ferver um pouco de azeite e a massa penne até ficar al dente, depois escorra e reserve também.
Numa frigideira, com cerca de uma colher de sopa de azeite, coloque a cebola e os dentes de alho finamente picados e deixe refogar um pouco. Acrescente o pimento vermelho cortado em cubos e cozinhe por cerca de 4 minutos. Junte a curgete e a beringela cortadas em cubos pequenos, envolva bem e cozinhe por mais 5 minutos. Junte as favas e o feijão verde e regue com cerca de meia colher de sopa de azeite. Cozinhe os legumes até ficarem bem tenros e suculentos. Adicione um pouco de gengibre ralado, tempere com sal e envolva tudo muito bem, deixe cozinhar em lume brando tapado por mais 5 minutos.
Por fim, acrescente a massa penne, envolva tudo muito bem.
No fim, pode decorar com uma folha de hortelã fresca

***Sabia que** / Saltear pressupõe a utilização de uma reduzida quantidade de gordura comparativamente aos fritos? Assim sendo, a rapidez do processo leva a um mínimo de perda de proteína e minerais.*

empadão de batata doce

3 a 4 pessoas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [7]Leite, [9]Aipo e [10]Mostarda.

Recheio do empadão:
/ 400g de tomate maduro
/ 200g de lentilhas castanhas em natureza
/ 200g de cogumelos frescos
/ 200g de abóbora
/ 2 cenouras
/ 2 mãos cheias de couve
/ 2 dentes de alho
/ 1 cebola grande
/ 1 colher de chá de pimentão doce
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ 1 colher de chá de azeite
/ Noz-moscada q.b.
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Puré de batata doce:
/ 1200g de batata doce
/ 5 colheres de leite magro[7]
/ 1 colher de chá de azeite
/ Meia colher de chá de curcuma em pó
/ Noz-moscada q.b.
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Modo de preparação

método culinário: gratinado

Recheio do empadão:
Comece por demolhar as lentilhas durante umas 5 horas ou toda a noite. Coza-as com o dobro da água durante cerca de 10 minutos. No final da cozedura, tempere a gosto com sal e reserve.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque a cebola e os alhos, arranje os tomates, a abóbora, as cenouras, preservando a casca, e a couve e passe tudo novamente por água corrente.
Num tacho, com um fio de azeite, refogue um pouco a cebola e os dentes de alho picados até a cebola ficar translúcida. Acrescente as cenouras cortadas em cubos e cozinhe mais uns minutos. Junte os cogumelos laminados, a abóbora cortada em cubos, o tomate triturado e a couve cortada em tiras.
Tape o tacho, acrescente um pouco de água, se necessário, e deixe cozinhar durante 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando. Junte as lentilhas e tempere com uma pitada de sal, pimenta preta, noz-moscada e pimentão doce. Tape novamente e deixe cozinhar mais uns 5 a 10 minutos.
Por fim, coloque num tabuleiro uma fina camada de puré de batata doce, o recheio anterior e cubra com o restante puré de batata doce. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante uns 10 a 15 minutos ou até dourar (o tempo depende de cada tipo de forno).

Puré de batata doce:
Lave muito bem a batata doce e corte-a aos cubos, preservando a casca. Coza-a a vapor ou em água durante 10 a 15 minutos. Coloque as batatas doces escorridas num processador de alimentos, adicione o azeite e tempere a gosto com pimenta preta, curcuma e noz-moscada. Triture tudo muito bem e à medida que vai triturando junte as colheres de leite magro.

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**400** *kj* / **95** *kcal*
lípidos	**0,8** g
ácidos gordos saturados	**0,1** g
hidratos de carbono	**17,0** g
açucar	**3,7** g
proteínas	**3,5** g
sal	**0,1** g

***Sabia que** / Os cogumelos são uma boa fonte de vitaminas do complexo B, nomeadamente vitamina B2, B3 e B5? Para além disso, são ainda uma boa fonte dos minerais como fósforo, selénio e cobre.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**817** *kj* **195** *kcal*
lípidos	**3,9** g
ácidos gordos saturados	**0,4** g
hidratos de carbono	**29,8** g
açucar	**2,9** g
proteínas	**9,3** g
sal	**0,2** g

almôndegas de feijão vermelho em molho de tomate

20 almôndegas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, e [11]Sementes de sésamo.

Almôndegas de feijão vermelho:

/ 500g de feijão vermelho em natureza
/ 50g de frutos secos a gosto [8]
/ 1 cebola média
/ 5 colheres de sopa de farinha de arroz
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 dente de alho
/ 2 colheres de sopa de sementes de linhaça
/ Coentros frescos q.b.
/ Pimentão doce q.b.
/ Noz-moscada q.b.
/ Pimenta preta q.b. [9,10,11]
/ Salsa q.b.

Molho de tomate:

/ 500g de tomate maduro
/ 1 cebola média
/ 2 dentes de alho
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ Manjericão fresco q.b.
/ Pimentão doce q.b.
/ Noz-moscada q.b.
/ Pimenta preta q.b. [9,10,11]

Modo de preparação

método culinário: estufado

Comece por demolhar o feijão vermelho em água durante umas horas.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas as cebolas e os alhos, arranje os tomates, os coentros e o manjericão e passe tudo novamente por água corrente.

Almôndegas de feijão vermelho:
Comece por passar o feijão vermelho por água corrente e cozê-lo em água. Num processador de alimentos, junte o feijão cozido e escorrido com os frutos secos e triture tudo até ficar uma pasta grossa. Transfira para uma recipiente e reserve.
Num tacho, coloque a cebola e os alhos picados e refogue num pouco de azeite até a cebola ficar translúcida. Transfira o preparado para o recipiente onde está a pasta de feijão reservada e junte as sementes de linhaça, a farinha de arroz e os coentros. Depois tempere com a pimenta preta, o pimentão doce e a noz moscada e misture tudo muito bem com as mãos. Se a massa estiver muito mole, junte um pouco mais de farinha de arroz até a massa se desprender das mãos, se a massa estiver muito seca, junte um pouco mais de água. O ponto certo das almôndegas é quando a massa descolar das mãos.
Com as mãos forme bolas e disponha num tabuleiro. Leve ao forno a 180ºC, durante 20 a 30 minutos ou até estarem firmes e secas, virando-as a meio do tempo (o tempo depende de cada tipo de forno).
No fim, regue as almôndegas com o molho de tomate e decore com salsa, acompanhe com arroz integral.

Molho de tomate:
Num tacho, coloque a cebola e os alhos picados e deixe refogar em lume brando num pouco de azeite até a cebola ficar translúcida. Acrescente os tomates cortados em pedaços pequenos e envolva tudo muito bem. Quando o tomate começar a ferver, baixe o lume, tape o tacho e deixe cozinhar uns 5 a 10 minutos. Vá mexendo e tapando sempre o tacho. Tempere com sal, pimenta preta, pimentão doce e noz-moscada, tape novamente o tacho e deixe o molho apurar por mais 5 minutos. Desligue o fogão e junte a folhas de manjericão. Triture o molho com a ajuda de uma varinha mágica. Reserve.

***Sabia que** / Cada colher de sopa de sementes de linhaça tem 8g de fibras? As fibras atuam como reguladores do trânsito intestinal, têm um efeito saciante, reduzem os níveis de colesterol e ainda ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue, entre outros benefícios.*

curry de lentilhas

6 pessoas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [6]Soja, 7Leite, [8]Frutos de casca rija e [11]Sementes de sésamo.

/ 390g de tomate
/ 200g de lentilhas verdes em natureza[1,6,8,11]
/ 200ml de leite magro[7]
/ 50g de salsa fresca
/ 1 cebola média
/ Meio pimento verde
/ 2 dentes de alho
/ 2 colheres de sopa de gengibre ralado
/ 1 colher de sopa de caril em pó
/ 1 colher de chá de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso

Modo de preparação

método culinário:
estufado

Comece por colocar as lentilhas de molho durante cerca de 30 minutos.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola e os alhos, arranje os tomates, o pimento e a salsa fresca e passe tudo novamente por água corrente.
Num tacho, aqueça o azeite com a cebola, os alhos picados e o gengibre ralado. Deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 3 minutos e depois junte o caril em pó, mexendo bem. Acrescente as lentilhas demolhadas e bem escorridas, o leite magro, o pimento verde, previamente triturado em puré com a ajuda de um processador de alimentos, e o tomate cortado em pedaços. Mexa tudo muito bem, tempere com sal e deixe cozinhar em lume brando cerca de 15 minutos.
No fim, decore com salsa picada. Pode acompanhar com arroz basmati.

***Sabia que** / As lentilhas são uma excelente fonte de proteína vegetal? A produção de proteína vegetal é mais sustentável para o planeta, tendo uma pegada hídrica que pode ser 40 vezes inferior à pegada hídrica associada à produção de proteína animal.*
Para atingir as necessidades proteicas diárias, privilegie nas suas refeições a combinação de leguminosas e cereais integrais.

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**484** *kj* / **115** *kcal*
lípidos	**4,1** g
ácidos gordos saturados	**2,9** g
hidratos de carbono	**13,6** g
açucar	**0,9** g
proteínas	**5,5** g
sal	**0,2** g

hambúrguer de feijão e cogumelos

10 hambúrgueres

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**963** *kj* / **228** *kcal*
lípidos	**4,1** g
ácidos gordos saturados	**1,2** g
hidratos de carbono	**34,6** g
açucar	**0,9** g
proteínas	**12,8** g
sal	**0,7** g

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [6]Soja, [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo.

/ 400g de feijão vermelho em natureza
/ 200g de cogumelos brancos frescos
/ 30g de pão (integral, se possível)[1]
/ Meia cebola
/ 3 colheres de sopa de salsa fresca
/ 2 a 3 colheres de farinha de trigo integral[1]
/ 2 colheres de sopa de linhaça moida[1,6,11]
/ 1 colher e meia de sopa de azeite
/ 1 colher de sopa de sumo de limão
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ 1 colher de café de cominhos
/ 1 dente de alho
/ Tomilho q.b.
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Modo de preparação

método culinário:
assado no forno

Demolhe o feijão vermelho de um dia para o outro. Lave o feijão em água corrente e coza-o. Escorra-o bem, triture com a varinha mágica até obter uma pasta granulosa e espessa e reserve.
Lave muito bem os restantes ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas as cebolas e os alhos, arranje a salsa fresca e passe tudo novamente por água corrente.
Num tacho, coloque a cebola e os alhos picados a refogar em lume brando num pouco de azeite até a cebola ficar translúcida. Acrescente os cogumelos laminados, tempere com sal e deixe cozinhar em lume médio até os cogumelos murcharem. Junte a pasta de feijão, o sumo de limão e a salsa picada, tempere com os cominhos, tomilho e pimenta preta.
Numa taça pequena misture a linhaça com uma colher de sopa de azeite. Junte ao preparado anterior e misture (deverá formar uma massa compacta). Se necessário, junte um pouco de pão ralado artesanalmente na picadora (pode aproveitar sobras de pão do dia anterior) e deixe cozinhar por alguns minutos em lume brando sem parar de mexer. Deixe arrefecer.
Molde os hambúrgueres, retirando porções idênticas de massa, formando bolinhas e achatando-as (pode utilizar um molde de hambúrgueres de 8 cm). Polvilhe os hambúrgueres com farinha de trigo integral. No fim, leve os hambúrgueres ao forno pré-aquecido a 200ºC, cerca de 20 minutos ou até estarem dourados de ambos os lados (o tempo depende de cada tipo de forno).

***Sabia que** / O pão, nas variedades integral, mistura, centeio e outros cereais, é fonte de fibras importantes na regulação do trânsito intestinal e na diminuição da absorção de colesterol.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**511** *kj* **121** *kcal*
lípidos	**3,1** g
ácidos gordos saturados	**0,6** g
hidratos de carbono	**17,9** g
açucar	**1,8** g
proteínas	**4,7** g
sal	**0,4** g

tagliatelle de legumes verdes

6 pessoas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [7] Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo

/ 300g de curgete
/ 250g de massa tagliatelle[1]
/ 200g de espargos verdes frescos
/ 150g de ervilhas
/ 110g de brócolos frescos
/ 100ml de natas light[7]
/ 25g de queijo parmesão[7]
/ 10g de salsa fresca
/ 3 dentes de alho
/ Meia cebola
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 2 colheres de chá rasas de sal grosso
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]
/ Noz-moscada q.b.
/ Manjericão fresco q.b.
/ Pimento vermelho q.b.

Modo de preparação

método culinário: salteado

Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas os alhos, arranje a curgete, os espargos, os brócolos, o pimento, o manjericão e a salsa fresca e passe tudo novamente por água corrente.
Numa panela, coza os brócolos, os espargos, as ervilhas e a curgete com casca cortada às rodelas, idealmente a vapor (sem que fiquem demasiado cozidos). Reserve.
Noutra panela coza a massa tagliatelle, escorra e reserve, mantendo-a quente.
Numa frigideira funda, salteie em azeite a cebola e os dentes de alho finamente picados. Acrescente os legumes reservados, tempere com sal, pimenta preta, noz-moscada e deixe saltear.
Junte as natas e deixe cozinhar mais um pouco. Por fim, junte a massa e envolva-a no salteado.
Sirva com a salsa picada e o queijo ralado. Decore com manjericão e pimento vermelho finamente picado.

***Sabia que** / Ao cozer os legumes a vapor conserva maior teor de vitaminas hidrossolúveis? No método de cozedura tradicional estas dissolvem-se na água e perdem-se, caso a água não seja incluída no preparado final. Este método culinário é pouco agressivo para o alimento, podendo ser aplicado também em frutas e peixes. Pode sempre reaproveitar a água de cozer os legumes para a sopa e ensopados.*

salada morna de batatas, couve-de-bruxelas, couve roxa e uvas

3 a 4 pessoas

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**348** *kj* / **83** *kcal*
lípidos	**2,5** g
ácidos gordos saturados	**0,3** g
hidratos de carbono	**11,2** g
açucar	**3,1** g
proteínas	**2,7** g
sal	**0,1** g

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, e [11]Sementes de sésamo.

/ 100g de uvas brancas
/ 100g de uvas pretas
/ 50g de amêndoa laminada[8]
/ 2 a 3 ramos de tomilho fresco
/ 2 chávenas de batatinhas
/ 2 chávenas de couve-de-bruxelas
/ 2 cebolas roxas grandes
/ 2 chávenas de rúcula
/ 2 folhas de louro secas
/ 1 dente de alho
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ Sumo de meio limão
/ Vinagre balsâmico q.b.
/ Manjericão fresco q.b.
/ Pimentão doce q.b.
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Modo de preparação

método culinário:
cozido

Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas as cebolas e os alhos, arranje as batatinhas, sem remover a casca, a rúcula, os ramos de tomilho fresco, as folhas de louro e o manjericão fresco, passe tudo novamente por água corrente. Num tacho, aqueça água com uma pitada de sal. Quando a água estiver a ferver, junte as batatinhas e deixe cozinhar. Reserve.
Numa travessa de ir ao forno coloque as couves-de-bruxelas e a cebola roxa cortada em cubos por cima disponha os alhos picados. Regue tudo com um fio de azeite e o sumo de limão, tempere com pimenta preta e pimentão doce e junte as folhas de louro, o manjericão e o tomilho fresco. Envolva tudo muito bem e leve ao forno a 180ºC, durante 30 a 40 minutos (o tempo depende de cada tipo de forno).
A meio da cozedura, junte as batatas cozidas reservadas. Retifique os temperos e deixe assar até as batatas estarem douradas. Numa frigideira toste ligeiramente as amêndoas.
No fim, coloque numa travessa a rúcula e as batatinhas, as couves e as cebolas assadas. Junte as uvas cortadas ao meio, polvilhe com as amêndoas tostadas e salpique com vinagre balsâmico.

***Sabia que** / A amêndoa é rica em gordura e, consequentemente, apresenta um elevado valor calórico, no entanto, os ácidos gordos presentes são predominantemente do tipo insaturado (mono e polinsaturado), os mais benéficos para a saúde.*

pataniscas de feijão frade

6 pessoas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo.

/ 400g de feijão frade em natureza
/ 400g de farinha de trigo tipo 65[1]
/ 200ml de água
/ 150g de cebola
/ 25g de salsa fresca
/ 5 ovos[3]
/ 1 dente de alho
/ 2 colheres de chá rasas de sal grosso
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Modo de preparação

método culinário:
assado no forno

Comece por demolhar o feijão frade de um dia para o outro.
Lave o feijão em água corrente e coza-o. Reserve.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque as cebolas e os alhos, arranje a salsa fresca e passe tudo novamente por água corrente.
Num processador de alimentos coloque a cebola, a salsa e o alho e triture. Acrescente a farinha, a água e os ovos, tempere com sal e pimenta preta e triture novamente até que todos os ingredientes estejam bem mis-turados. Junte o feijão frade cozido e bem escorrido e envolva tudo.
Forre um tabuleiro com papel vegetal, disponha bolinhas de massa bem separadas e espalme-as com a ajuda de uma espátula ou colher para que fiquem com uma forma redonda. Leve ao forno, pré-aquecido a 220ºC, até ficarem douradas (o tempo depende de cada tipo de forno).

***Dica** / O ovo é fonte de 18 vitaminas e minerais importantes para o adequado funcionamento de diversos processos celulares no organismo. É também fonte de colesterol, no entanto, o colesterol presente no ovo tem pouco impacto no colesterol sanguíneo.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**932** *kj*
	220 *kcal*
lípidos	**2,5** g
ácidos gordos saturados	**0,7** g
hidratos de carbono	**36,6** g
açucar	**1,1** g
proteínas	**10,9** g
sal	**0,4** g

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**339** *kj* **81** *kcal*
lípidos	**2,2** g
ácidos gordos saturados	**0,3** g
hidratos de carbono	**10,6** g
açucar	**3,2** g
proteínas	**2,0** g
sal	**0,3** g

***Sabia que** / É possível fazer um aproveitamento integral da cebola? Pode aproveitar a casca da cebola para fazer chá, ideal para aquecer nos dias frios.*

bolinhos de milho com chutney de cebola

10 bolinhos

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos.

Bolinhos de milho:

/ 420g de milho amarelo em natureza
/ 300g de farinha de trigo integral[1]
/ 100g de pão (integral, se possível)[1]
/ 5 ovos[3]
/ 1 cebola pequena
/ 1 dente de alho
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de café rasa de sal grosso

Molho chutney de cebola:

/ 830g de cebola
/ 200ml de vinho do Porto[12]
/ 50g de vinagre balsâmico[12]
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá de mel
/ 1 pau de canela
/ 2 colheres de chá rasas de sal grosso
/ Cravinho moído q.b.
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Modo de preparação

método culinário:
cozido no forno

Bolinhos de milho:

Descasque as cebolas e o alho e pique-os finamente.
Coza o milho em água. Escorra, triture com a ajuda de um processador de alimentos e reserve.
Numa panela aqueça o azeite com a cebola e o alho. Junte o milho cozido, tempere com sal e deixe refogar mais um pouco. Triture, vá juntando a farinha e mexa até engrossar.
Retire porções idênticas de massa e molde em forma de bolinhas. Passe por ovo e pão ralado artesanalmente na picadora (pode aproveitar sobras de pão do dia anterior). Leve os bolinhos ao forno a 180ºC, durante 20 a 30 minutos ou até estarem firmes e secos (o tempo depende de cada tipo de forno).
No fim, regue os bolinhos de milho com o molho chutney de cebola e sirva.

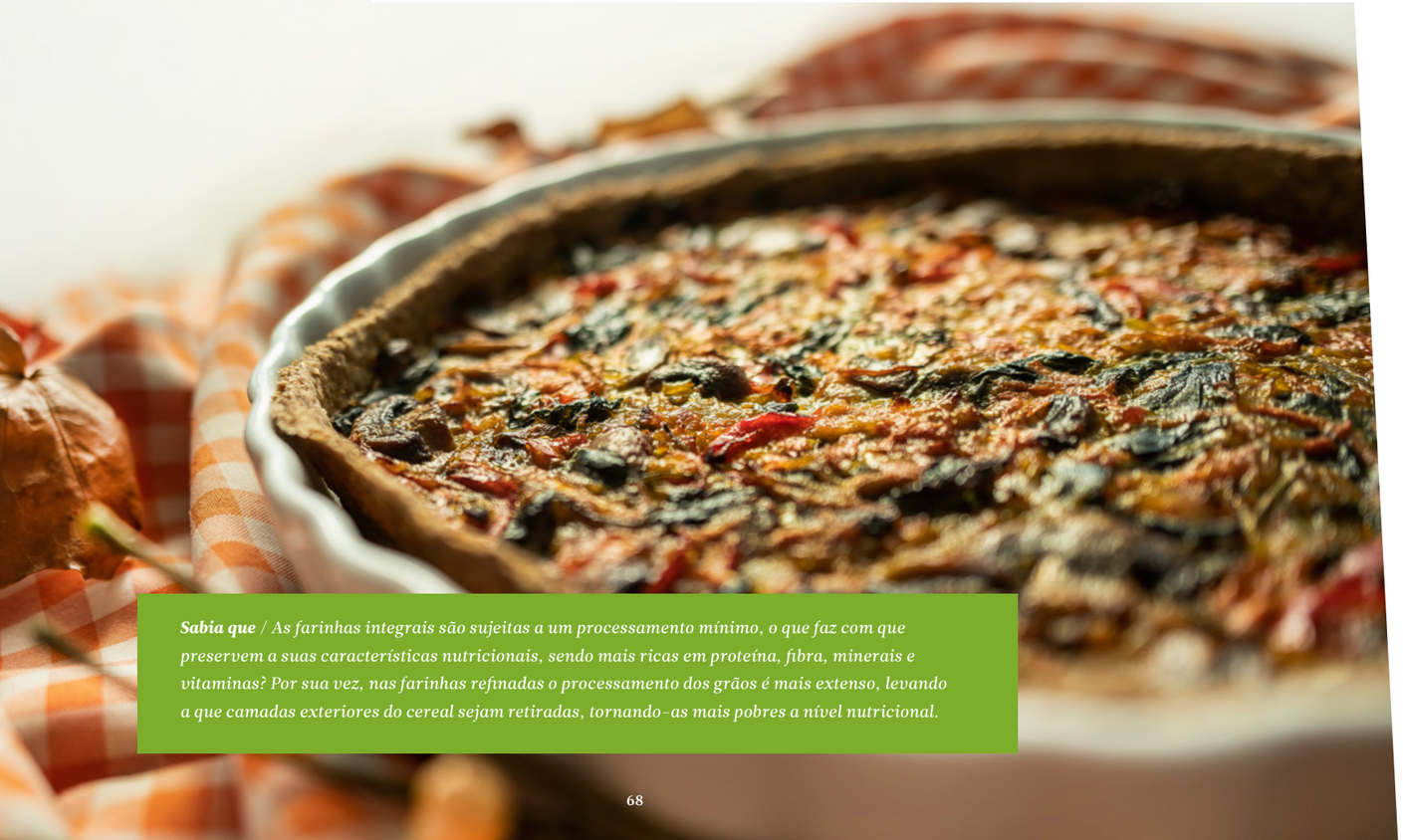
Molho Chutney de cebola:

Descasque as cebolas e corte-as em rodelas muito fininhas.
Unte com um pouco de azeite uma frigideira antiaderente e cozinhe em lume brando as cebolas cortadas em rodelas muito fininhas, durante 20 a 25 minutos. Quando a cebola estiver bem cozinhada, tempere com sal e acrescente vinho do Porto, vinagre balsâmico, mel, pau de canela, cravinho e pimenta preta. Envolva muito bem todos os ingredientes e deixe cozinhar em lume baixo, durante 15 a 20 minutos, até o molho reduzir e ficar com uma textura espessa. No fim retire o pau de canela e reserve.

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**480** *kj* **115** *kcal*
lípidos	**3,1** *g*
ácidos gordos saturados	**0,9** *g*
hidratos de carbono	**16,5** *g*
açucar	**1,6** *g*
proteínas	**3,9** *g*
sal	**0,2** *g*

quiche de alho-francês, cogumelos e pimentos



***Sabia que** / As farinhas integrais são sujeitas a um processamento mínimo, o que faz com que preservem a suas características nutricionais, sendo mais ricas em proteína, fibra, minerais e vitaminas? Por sua vez, nas farinhas refinadas o processamento dos grãos é mais extenso, levando a que camadas exteriores do cereal sejam retiradas, tornando-as mais pobres a nível nutricional.*

6 a 8 fatias

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e sus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo.

Massa da quiche:

/ 130g de farinha de trigo integral[1]
/ 130g de flocos de aveia integrais[1,6,11]
/ 3 colheres de sopa de água
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 dente de alho
/ 1 colher de sopa de amido de milho
/ 1 colher de sopa de sementes de linhaça triturada[1,6,11]
/ 1 colher de chá de orégãos frescos
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Recheio da quiche:

/ 300g de cogumelos frescos
/ 60ml de leite magro[7]
/ 3 ramos de salsa fresca
/ 1 cenoura grande
/ 1 pimento vermelho
/ 1 alho-francês fresco
/ 1 cebola média
/ 1 mão cheia de espinafres frescos
/ 1 colher de sopa de amido de milho
/ 1 colher de sopa de azeite
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]
/ Noz-moscada q.b.

Modo de preparação

método culinário:
cozido no forno

Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas as cebolas e os alhos, prepare a cenoura, preservando a casca, o pimento vermelho, o alho-francês, os espinafres, a salsa, os cogumelos e oregãos frescos e passe tudo novamente por água corrente.
Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Massa da quiche:
Numa tigela coloque as sementes de linhaça trituradas e as 3 colheres de sopa de água. Envolva e deixe repousar durante 5 a 10 minutos, até formar a consistência de um ovo. Num processador de alimentos triture os flocos de aveia até obter farinha. Junte o azeite, o alho muito bem ralado, a farinha de trigo integral e ao amido de milho. Tempere com sal, pimenta e orégãos e triture até formar uma massa. Se estiver muito seca, junte um pouco mais de água, se estiver muito líquida junte um pouco mais de farinha de aveia. Forme uma bola com a massa e com a ajuda de um rolo estenda a massa com cuidado até formar um círculo com cerca de 2mm de espessura. Forre uma forma de tarte com a massa a cobrir o fundo e as laterais. Com um garfo faça alguns furos na massa e leve ao forno durante 15 minutos ou até a massa estar ligeiramente dourada (o tempo depende de cada tipo de forno).

Recheio da quiche:
Numa panela aqueça o azeite com a cebola picada e deixe refogar até a cebola ficar translúcida. Acrescente o alho-francês cortado em rodelas finas, mexa bem e deixe cozinhar durante alguns minutos. Junte os cogumelos laminados e deixe cozinhar até reduzirem de volume. Adicione a cenoura ralada e o pimento vermelho cortado em tiras pequenas. Mexa bem e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Por fim, junte os espinafres e mexa até estar tudo bem envolvido. Reserve.
Num processador de alimentos, coloque o leite magro, o amido de milho, a noz-moscada e a pimenta preta e triture tudo até obter um creme sem grumos. Numa taça, misture o creme com o preparado de vegetais reservado e a salsa picada. Envolva tudo muito bem com uma colher e depois verta sobre a base da quiche já cozida. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC, durante 20 a 30 minutos ou até a massa estar dourada (o tempo depende de cada tipo de forno).
Acompanhe com uma salada.

pizza com base de couve-flor

2 a 3 pessoas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [6]Soja, [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo.

Base da pizza:
/ 500g de couve-flor
/ 100g de farinha de trigo tipo 65[1]
/ 70g de farinha de aveia[6,11]
/ 9 colheres de sopa de água
/ 3 colheres de sopa de sementes de linhaça triturada[1,6,11]
/ 1 colher de chá de orégãos frescos
/ Meio dente de alho
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Molho de tomate:
/ 500g de tomate maduro
/ 1 cebola média
/ 2 dentes de alho
/ 1 colher de sopa de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ Manjericão fresco q.b.
/ Pimentão doce q.b.
/ Noz-moscada q.b.
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Recheio da pizza:
/ 300g de cogumelos frescos
/ 1 cebola roxa pequena
/ 1 mão cheia de rúcula
/ 1 colher de chá de azeite

Modo de preparação
método culinário:
cozido no forno

Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas a cebola e os alhos, arranje a couve-flor, os tomates, a rúcula, o manjericão e oregãos frescos e passe tudo novamente por água corrente.
Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Base da pizza:
Numa tigela envolva as sementes de linhaça trituradas em água. Deixe repousar cerca de 5 minutos até fazer os ovos de linhaça.
Num processador de alimentos coloque a couve-flor cortada em pedaços e triture grosseiramente até ficar com uma consistência semelhante a grãos de arroz. Transfira-a para um pano de cozinha limpo e esprema muito bem até sair toda a água. Numa taça junte a couve-flor, as farinhas de trigo e aveia, os ovos de linhaça, os orégãos e o alho finamente picado. Tempere com sal e pimenta preta. Misture tudo muito bem com as mãos.
Num tabuleiro forrado com papel vegetal espalhe a massa com a ajuda de uma colher até formar um círculo com cerca de 1 ou 2cm de espessura (conforme o gosto). Leve ao forno durante cerca de 25 minutos até estar dourada e estaladiça (o tempo depende de cada tipo de forno).

Molho de tomate: (ver a receita páginas 54 e 55)

Recheio da pizza:
Numa frigideira antiaderente salteie em azeite a cebola cortada em rodelas e os cogumelos laminados até ficarem dourados. Cubra a base da pizza previamente cozida com o molho de tomate, o salteado de cebola e cogumelos e, por fim, folhas de rúcula.

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**310** *kj* / **72** *kcal*
lípidos	**2,1** g
ácidos gordos saturados	**0,7** g
hidratos de carbono	**9,7** g
açucar	**1,0** g
proteínas	**2,5** g
sal	**0,3** g

***Dica** / Se não pode ou não quer consumir ovos tem uma alternativa para o seu uso (também para os bolos e restante pastelaria): ovos de linhaça. A linhaça triturada liberta uma substância que em contacto com a água se transforma num gel que adquire propriedades semelhantes às do ovo.*

salada fresca

abacate, batata doce, brócolos e beterraba

4 pessoas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [6]Soja, [7]Leite, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos.

/ 350g de brócolos frescos
/ 300g de quinoa[1,6,11]
/ 250g de beterraba
/ 30g de hortelã fresca
/ 10g de sementes de girassol[11]
/ 10g de sementes de abóbora[8]
/ 5g de sementes de sésamo[11]
/ 2 batatas doces pequenas (200g cada)
/ 1 abacate maduro
/ 1 limão
/ 1 mão cheia de agrião
/ 6 colheres de sopa de iogurte natural[7]
/ 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico[12]
/ 1 colher e meia de sopa de azeite
/ 1 colher de chá de cominhos

Modo de preparação

método culinário: cozido

Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impureza visíveis. Arranje as batatas, preservando a casca, a beterraba, as folhas de hortelã e agrião e passe tudo novamente por água corrente. Quanto aos brócolos, apare as pontas dos talos, lamine-os e separe os ramos grandes.
Coza a beterraba em água. Escorra e reserve.
Torre as sementes de girassol, sésamo e abóbora numa frigideira sem gordura, em lume médio. Depois triture-as grosseiramente num processador de alimentos e reserve.
Numa tigela, esmague a beterraba cortada em cubos e previamente cozida com a ajuda de um garfo. Junte o vinagre balsâmico e meia colher de sopa de azeite e mexa tudo muito bem. Reserve.
Num tabuleiro coloque a batata doce, tempere-a com cominhos e leve ao forno, pré-aquecido a 180ºC, durante 30 minutos (o tempo depende de cada tipo de forno). Junte os brócolos e uma colher de sopa de azeite e deixe assar por mais uns 30 minutos ou até as batatas estarem no ponto. Deixe arrefecer.
À parte coza a quinoa, e escorra bem. Misture algumas folhas de hortelã finamente picadas, as raspas e sumo do limão e retifique os temperos. Espalhe a quinoa numa travessa grande e, quando as batatas estiverem frias, corte as batatas em pedaços e disponha-as por cima da quinoa, assim como os brócolos assados. Corte o abacate ao meio e, com uma colher de chá, vá retirando anéis de abacate e decorando a travessa. Deite algumas colheradas de iogurte natural e distribua por cima a beterraba reservada.
Polvilhe com as sementes torradas e as folhas de hortelã também reservadas.
Finalize com as folhas de agrião.

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**620** *kj* / **148** *kcal*
lípidos	**5,0** g
ácidos gordos saturados	**0,8** g
hidratos de carbono	**19,8** g
açucar	**2,9** g
proteínas	**6,8** g
sal	**0,1** g

***Sabia que** / existem cerca de 120 variedades de quinoa, no entanto, só algumas são cultivadas para comercialização e consumo em grande escala. Os tipos mais comuns e que se encontram mais facilmente disponíveis são a quinoa branca, a quinoa mista, a quinoa vermelha e a quinoa preta. Quanto mais clara a tonalidade da semente de quinoa mais suave é o seu sabor.*

pilaf vegetariano

açafrão, mirtilos e feijão catarino

4 pessoas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo.

/ 400g de feijão catarino em natureza
/ 400g de funcho (Bolbo)
/ 300g de arroz selvagem
/ 150g de mirtilos
/ 15g de salsa fresca
/ 2 alhos-franceses frescos
/ 1 cenoura
/ 1 lima
/ 2 dentes de alho
/ 2 colheres de sopa de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]
/ Açafrão das Índias q.b.

Modo de preparação

método culinário:
assado no forno

Comece por demolhar o feijão catarino de um dia para o outro, lave o feijão em água corrente e coza-o. Escorra-o bem e reserve a água da cozedura.
Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas os alhos, arranje o funcho, o alho-francês, a cenoura, preservando a casca, e a salsa fresca e passe tudo novamente por água corrente. Separe e corte os talos da salsa. Lave bem o arroz num coador e reserve-o ligeiramente húmido.
Triture o alho-francês num processador de alimentos até estar finamente picado. À parte, pique finamente também a cenoura e o funcho. Reserve.
Num tacho, coloque o azeite, o alho finamente laminado, os talos da salsa, o alho-francês picado, a casca da lima finamente ralada e o respectivo sumo e deixe cozinhar em lume médio, mexendo de vez em quando. Acrescente a cenoura e o funcho picados, tempere com sal e pimenta preta e deixe cozinhar mais uns 15 minutos, mas sem deixar ganhar cor e mexendo com frequência. Adicione o açafrão e cubra o preparado com a água a ferver (aproveite a água de cozer o feijão). Depois misture o feijão catarino cozido, o arroz húmido e os mirtilos, mexa tudo novamente e deixe levantar fervura.
Depois transfira o preparado anterior para um tabuleiro e leve ao forno, pré-aquecido a 220ºC, e deixe cozinhar durante cerca de 30 minutos ou até exibir uma crosta estaladiça e o arroz estar no ponto.

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**945** *kj* / **225** *kcal*
lípidos	**3,5** g
ácidos gordos saturados	**0,4** g
hidratos de carbono	**38,8** g
açucar	**1,9** g
proteínas	**9,5** g
sal	**0,2** g

Sabia que */ O mirtilo ajuda a reduzir inflamações do aparelho digestivo e regula o trânsito intestinal, devido à sua riqueza em fibras e às suas propriedades anti-sépticas. Pela sua riqueza em antioxidantes, esta baga previne doenças cardiovasculares e vários tipos de cancro, atenua processos relacionados com o envelhecimento e outras alterações do sistema nervoso.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**237** *kj* / **58** *kcal*
lípidos	**2,0** *g*
ácidos gordos saturados	**0,6** *g*
hidratos de carbono	**6,2** *g*
açucar	**1,6** *g*
proteínas	**2,0** *g*
sal	**0,2** *g*

crepes de espinafres com recheio de vegetais

10 crepes

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda e [11]Sementes de sésamo

Massa dos crepes:
/ 600ml de água
/ 150g de trigo sarraceno
/ 1 mão cheia de espinafres
/ 1 colher de sopa de sementes de linhaça
/ 1 dente de alho
/ Sumo de meio limão
/ 1 colher de chá de azeite
/ 1 colher de chá rasa de sal grosso
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Recheio dos crepes:
/ 400g de cogumelos frescos
/ 2 cenouras médias
/ 1 couve-coração
/ 1 curgete pequena
/ 1 alho-francês fresco
/ 1 cebola
/ 1/4 de couve-roxa
/ 1 colher de chá de azeite
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Molho iogurte:
/ 1 Iogurte sólido natural[7]
/ 1 dente de alho
/ Sumo de meio limão
/ 1 colher de café de azeite
/ 1 colher de café rasa de sal grosso
/ Pimenta preta q.b.[9,10,11]

Modo de preparação

método culinário:
calor seco

Lave muito bem os ingredientes necessários em água corrente, mas apenas durante o tempo essencial para retirar as impurezas visíveis. Descasque apenas as cebolas e os alhos, arranje os espinafres, a couve coração, a couve roxa, a curgete, a cenoura e o alho-francês e passe tudo novamente por água corrente.

Massa dos crepes:
Demolhe o trigo sarraceno com o dobro da água durante cerca de 6 horas. Depois lave muito bem.
Num processador de alimentos junte o trigo sarraceno escorrido, as sementes de linhaça, os espinafres cortados em pedaços, o alho picado e a restante água e tempere com pimenta preta, sumo de limão e sal. Triture na velocidade máxima até obter uma mistura homogénea.
Aqueça uma frigideira antiaderente untada com um pouco de azeite. Coloque uma concha de massa, espalhe muito bem e deixe cozinhar durante 2 a 3 minutos ou até o crepe se desprender do fundo da frigideira. Vire o crepe com cuidado e deixe cozinhar mais 1 ou 2 minutos.

Recheio dos crepes:
Aqueça a frigideira antiaderente untada com um pouco de azeite. Coloque a cebola e deixe refogar até estar translúcida. Acrescente o alho-francês cortado em rodelas finas e os cogumelos laminados e deixe cozinhar até reduzir o volume. Junte a curgete e cenouras raladas com casca, a couve roxa e a couve coração cortadas finamente e deixe cozinhar por apenas 2 minutos. Regue tudo com o molho de iogurte, tempere com pimenta preta, mexa tudo e desligue o lume. Por fim, recheie os crepes com os legumes.

Molho de iogurte:
Junte o iogurte natural, o dente de alho bem picado, o azeite, o sumo de limão, o sal e a pimenta preta numa taça e misture bem até formar um molho homogéneo.

***Dica** / Os espinafres contém oxalatos, que são compostos que interferem na absorção de cálcio. Por isso se recomenda a sua confeção, para que este antinutriente (composto presente nos alimentos que impede a absorção de nutrientes) seja destruído.*
Para obtenção do cálcio procure consumir vegetais de folha verde escura, como a couve portuguesa e as nabiças.

sobremesas

/ Peras assadas com molho de iogurte e frutos secos
/ Pudim de abóbora
/ Clafoutis de uvas
/ Flan de casca de manga
/ Bolo de casca de banana e chocolate
/ Trifle de kiwi e morango

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**372** *kj* **89** *kcal*
lípidos	**2,9** g
ácidos gordos saturados	**0,2** g
hidratos de carbono	**12,8** g
açucar	**12,7** g
proteínas	**2,3** g
sal	**0,1** g

peras assadas com molho de iogurte e frutos secos

2 peras

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [7]Leite e [8]Frutos de casca.

/ 2 peras
/ 1 iogurte sólido natural[7]
/ 1 colher de sopa de mel
/ Miolo de noz q.b.[8]
/ Sultanas q.b.[8]
/ Canela em pó q.b. (opcional)

Modo de preparação

método culinário:
cozido no forno

Pré-aqueça o forno a 180ºC.
Lave muito bem as peras com a casca, corte-as ao meio e retire os caroços com a ajuda de uma colher.
Num tabuleiro de ir ao forno coloque as peras com o interior virado para cima. Salpique com mel e canela em pó. Leve ao forno e deixe assar durante 30 a 40 minutos ou até as peras estarem tenras.
No fim, regue com o iogurte natural previamente batido, acrescente a noz e as sultanas e polvilhe com canela a gosto.

***Sabia que** / Devemos consumir frutos secos pelo menos 1 vez por semana? São uma importante fonte de proteína. A noz, por exemplo, possui uma elevada quantidade de ácidos gordos ómega-3, que apresenta potenciais benefícios na redução do risco de doenças cardiovasculares.*
Procure adquirir frutos secos avulso para reduzir a sua pegada ecológica.

pudim de abóbora

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [3]Ovos, [7]Leite e [8]Frutos de casca rija.

/ 1kg de abóbora
/ 400 ml de leite magro[7]
/ 250g de açúcar mascavado
/ 15g sementes de abóbora[8]
/ 8 ovos médios[3]
/ 2 colheres de sopa de vinho do Porto
/ 1 colher de sopa de amido de milho
/ Canela em pó q.b.
/ 1 colher de café rasa de sal grosso

Modo de preparação

método culinário: cozido

Coloque uma frigideira antiaderente com açúcar mascavado e leve ao lume a derreter até obter caramelo. Depois verta o caramelo para uma forma de buraco, de modo a caramelizar bem o fundo e as laterais e deixe arrefecer.

Prepare a abóbora, sem rejeitar a casca e reservando as sementes. Corte-a em pedaços e leve a cozer em água com uma pitada de sal. Depois de cozida, escorra muito bem a abóbora e coloque-a no copo de um liquidificador. Acrescente o leite, o vinho do Porto, o restante açúcar e o amido de milho. Triture tudo muito bem e, sem desligar o liquidificador, adicione os ovos e triture mais um pouco. No fim, verta a mistura anterior para a forma e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC, em banho-maria (num tabuleiro com água), durante cerca de 50 minutos ou até o pudim ficar bem cozido. Lave as sementes de abóbora reservadas em água corrente e coloque-as em papel absorvente para secar. Leve-as ao forno, polvilhadas com canela em pó, e deixe assar até ficarem douradas. Retire o pudim do forno e deixe arrefecer no banho-maria antes de desenformar. No fim, desenforme e decore com as sementes tostadas.

***Dica** / Quando incluir açúcar nas suas sobremesas opte pelo açúcar mascavado, uma vez que é menos processado do que o açúcar branco. Além de conservar parte dos minerais presentes no melaço, é um produto mais sustentável. Pode ainda substituir o açúcar mascavado por extrato de baunilha ou mel.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**489** *kj* / **116** *kcal*
lípidos	**2,8** g
ácidos gordos saturados	**0,7** g
hidratos de carbono	**18,6** g
açucar	**15,1** g
proteínas	**4,1** g
sal	**0,2** g

clafoutis de uvas

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [8]Frutos de casca rija e [7]Leite.

/ 400g de uvas pretas
/ 200ml de leite magro[7]
/ 50g de farinha de trigo integral[1]
/ 3 ovos médios[3]
/ 4 colheres de sopa de amêndoa laminada[8]
/ 4 colheres de sopa de açúcar amarelo
/ 2 colheres de sopa de amido de milho
/ 1 ramo de hortelã fresca

Modo de preparação

método culinário:
cozido no forno

Pré-aqueça o forno a 180°C.
Ferva o leite, retire-o do lume e introduza o ramo de hortelã. Deixe em infusão enquanto lava as uvas.
Coloque as uvas numa tarteira, cobrindo o fundo do recipiente com uma só camada.
Misture a farinha de trigo integral com o amido de milho e o açúcar.
Junte os ovos e mexa até obter um creme homogéneo. Retire o ramo de hortelã e junte o leite à mistura anterior, mexendo com uma vara de arames. Deite o preparado sobre as uvas, polvilhe a superfície com as amêndoas laminadas e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.

***Sabia que** / A hortelã, devido ao seu aroma refrescante, é ótima para aromatizar saladas de legumes ou de frutas, sopas, sobremesas, gelados e cocktails?*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**694** *kj* / **166** *kcal*
lípidos	**5,9** g
ácidos gordos saturados	**0,8** g
hidratos de carbono	**22,6** g
açucar	**13,8** g
proteínas	**7,1** g
sal	**0,1** g

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**239** *kj* **57** *kcal*
lípidos	**0,1** g
ácidos gordos saturados	**0,0** g
hidratos de carbono	**12,9** g
açucar	**8,2** g
proteínas	**0,2** g
sal	**0,0** g

flan de casca de manga

2 doses

Ingredientes

/ 200ml de sumo de manga (polpa e casca)
/ 200ml de água
/ 2 colheres de chá bem cheias de amido de milho
/ 1 colher de sopa de açúcar mascavado

Modo de preparação

Dissolva o amido de milho num pouco de água, junte todos os outros ingredientes e misture-os bem. Leve ao lume mexendo sempre até engrossar. Coloque numa forma humedecida ou distribua o preparado por tacinhas e leve ao frigorifico para que solidifique.

***Dicas** / Nas suas sobremesas opte por frutas portuguesas e, se possível, de produção regional, com cadeias curtas de distribuição, respeitando a sua sazonalidade (vantajoso tanto do ponto de vista nutricional como económico).*

bolo de casca de banana e chocolate

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [5]Amendoins, [6]Soja e [7]Leite.

/ 400ml de leite magro[7]
/ 240g de farinha de trigo integral[1]
/ 150g de açúcar mascavado
/ 75g de cacau
/ 4 cascas de banana pequenas
/ 2 ovos[3]
/ 2 colheres de sopa de margarina[3,5,6,7]
/ 1 colher de sopa de fermento em pó[7]

Modo de preparação

método culinário: cozido no forno

Separe as gemas das claras e bata-as em castelo. Reserve.
Bata no liquidificador o leite com as cascas das bananas, as gemas, o açúcar mascavado e a margarina. Numa tigela coloque a farinha de trigo integral com a mistura do liquidificador, as claras em castelo, o fermento em pó e o cacau. Envolva tudo muito bem sem bater e depois coloque o preparado numa forma untada com margarina e farinha. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 40 minutos.

***Sabia que** / A certificação UTZ atesta a qualidade ambiental na produção de cacau garantindo a sustentabilidade do produto? Quando adquirir chocolates opte pelas versões menos processadas, com maior teor de cacau.*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**1106** *kj* / **184** *kcal*
lípidos	**9,7** g
ácidos gordos saturados	**4,8** g
hidratos de carbono	**36,9** g
açucar	**15,5** g
proteínas	**7,0** g
sal	**0,7** g

trifle de kiwi e morango

6 doses

Ingredientes

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Amendoins, [4]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos.

/ 250g de kiwi
/ 200g de morangos
/ 100g de bolacha Maria[1,3,5,6,7,8,11,12]
/ 6 iogurtes sólidos naturais[7]
/ 6 folhas de hortelã frescas
/ 1 colher de sopa de mel

Modo de preparação

método culinário: calor seco

Lave os morangos e descasque os kiwis. Triture os kiwis e reserve.
Numa frigideira antiaderente coloque o mel e os morangos cortados em cubinhos e cozinhe em lume médio até começar a dourar. Junte a polpa dos kiwis e deixe cozinhar mais um pouco, até obter uma textura cremosa. Retire do lume e deixe arrefecer por completo.
Triture as bolachas Maria e coloque-as em seis tacinhas, reservando algumas. Distribua os iogurtes e por cima a mistura de frutas. No fim, decore com a bolacha Maria triturada.
Termine com uma folha de hortelã em cada taça e sirva.

***Dica**/ O mel é uma boa alternativa ao uso de açúcares, pois apresenta na sua composição algumas vitaminas (contrariamente ao açúcar branco e amarelo). Em Portugal, existem vários tipos de mel com Denominação de Origem Protegida (um nome geográfico ou equiparado que designa e identifica um produto originário desse local ou região, cuja qualidade ou características se devem essencial ou exclusivamente ao meio geográfico específico, incluindo fatores naturais e humanos e cuja produção têm lugar na área geográfica delimitada). Esta designação garante a obtenção de um produto de qualidade com características únicas, protegendo e valorizando os produtores locais e promovendo, ainda, o combate à fraude. Quando for às compras, opte por produtos com DOP!*

declaração nutricional
(total por 100g ou 100ml)

valor energético	**426** *kj* / **101** *kcal*
lípidos	**1,4** g
ácidos gordos saturados	**0,6** g
hidratos de carbono	**17,9** g
açucar	**10,4** g
proteínas	**5,2** g
sal	**0,2** g

bibliografia

/ **DRE. Declaração Universal dos Direitos Humanos, Diário da República Eletrónico.** Disponível em: *https://dre.pt/declaracao-universal-dos-direitos-humanos*

/ **Barreto M, Gaio V, Kislaya I, Antunes L, Rodrigues AP, Silva AC, et al. 1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015): Estado de Saúde. Lisboa: INSA IP; 2016.**

/ **Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017.** ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: *www.ian-af.up.pt.*

/ **WHO. "Health in all policies" approach to improve nutrition in Portugal. World Health Organization.** Disponível em: *http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2018/01/health-in-all-policies-approach-to-improve-nutrition-in-portugal.*

/ **Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.° 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.**

/ **FAO and the 17 sustainable development goals. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2015.** Disponível em: *http://www.fao.org/3/a-i4997e.pdf*

/ **FAO. Food and agriculture: key to achieving the 2030 agenda for sustainable development. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2016**

/ **Carlsson-Kanyama, A., Ekström, M. P., & Shanahan, H. (2003). Food and life cycle energy inputs: consequences of diet and ways to increase efficiency. Ecological economics, 44(2-3), 293-307.**

/ **DGS. Alimentação Saudável - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção Geral da Saúde.** Disponível em: http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/dieta-mediterranica/

/ **Graça P, Mateus MP, Lima RM. O Conceito de Dieta Mediterranica e a Promoção da Alimentação Saudavel nas Escolas Portuguesas. Nutricias. 2013**

/ **DGS. Planeamento de Refeições Vegetarianas para Crianças em Restauração Coletiva: Princípios Base. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção Geral da Saúde. 2016**

/ **AVP. Associação Vegetariana Portuguesa - Nutrição e Saúde**
Disponível em: *https://www.avp.org.pt/informacao/nutricao-e-saude/*

/ **DGS. Direcção Geral de Saúde - Alimentação Vegetariana Saudável**
Disponível em: *https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444910720LinhasdeOrienta%C3%A7%C3%A3oparaumaAlimenta%C3%A7%C3%A3oVegetarianaSaud%C3%A1vel.pdf*

/ ***PNPAS - Manual: A importância do potássio e da alimentação na regulação da pressão arterial.***
http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1525882103Aimporta%CC%82nciadopotassioedaalimentacaonaregulacaodapressaoarterial.pdf
PNPAS - Alimentos: Batata-doce *http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/batata-doce/*
PNPAS - Alimentos: Grão de bico *http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/grao-de-bico/*
PNPAS - Alimentos: Abóbora *http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/abobora/*
PNPAS - Alimentos: Feijão *http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/feijao/*
PNPAS - Alimentos: Lentilhas *http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/lentilhas/*
PNPAS - Alimentos: Nabo *http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/nabo/*
PNPAS - Alimentos: Cogumelo *http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/cogumelo/*
PNPAS - Alimentos: Pão *http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/pao/*
PNPAS - Alimentos: Ovo *http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/ovo/*
PNPAS - Orientações para o fornecimento de refeições saudáveis pelas entidades de economia social e Manual de Alimentação inteligente
https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1480418285Orientacoesparaofornecimentoderefeicoessaudaveispelasentidadesdaeconomiasocial.pdf e http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/
PNPAS - Manual da Alimentação inteligente
http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/

/ *http://barlavento.pt/destaque/algarve-tem-a-maior-plantacao-de-abacates-da-europa*

/ *Roda da Alimentação Mediterrânea*
http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/

/ ***APN - Culinária Saudável*** *http://www.apn.org.pt/ver.php?cod=0E0C0*
APN - Ebook: Leguminosas *http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf*
APN - Ebook: Sustentabilidade Alimentar
http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE.pdf
APN - Mapa das frutas Portuguesas e Ebook: Sustentabilidade Alimentar
http://www.apn.org.pt/noticia.php?id=462
APN - Culinária Saudável *http://www.apn.org.pt/ver.php?cod=0E0C0*

/ ***FAO - Como gerir uma horta escolar*** *http://www.fao.org/3/a-a0218o.pdf*

/ ***CUF (www.saudecuf.pt) - Benefícios da Linhaça***
https://www.saudecuf.pt/mais-saude/artigo/beneficios-das-sementes-de-linhaca

/ ***Ebook - Como evitar défices nutricionais numa dieta de base vegetal. Sandra Gomes Silva***
http://ovegetariano.pt/ebook/

/ ***Tabela de Composição dos Alimentos***
http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx

INVESTIGAÇÃO
DESENVOLVIMENTO
INOVAÇÃO

Notas gerais

E por que não?
Receitas ovolactovegetarianas

/ *A declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, a tabela de composição dos alimentos e a informação disponibilizada em alguns rótulos de produtos.*

/ *Os alergénios possíveis de estarem presentes em cada receita, foram obtidos por consulta de rótulos de produtos de diferentes marcas.*

/ *Se tiver alguma intolerância ou alergia alimentar, confirme sempre os rótulos dos produtos. Poderá encontrar a informação que precisa na lista de ingredientes.*

Este livro foi completamente pensado e produzido por colaboradores do ITAU, S.A.

| alimentamos gerações

www.itau.pt